令和4年　10月

よていこんだてひょう

成田市美郷台小共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) / たんぱく質(g) / 脂質(g) / 食塩相当量(g)
3	月	○	きのこ クリームペンネ	しゃきしゃきサラダ さけるチーズ てづくりパンプキンケーキ	ベーコン たまご ツナ	こなチーズ ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ かぼちゃ	にんにく しめじ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ たまねぎ れんこん えだまめ コーン	ペンネ こむぎこ こめこ きびさとう こなざとう	オリーブオイル バター なまクリーム サラダあぶら	690 25.1 37.3 2.1
4	火	○	ごはん	とりにくのからあげなんばんだれ バックタルタルソース しおこんぶあえ すましじる	とりにく とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ こむぎこ でんぷん きびさとう	なたねあぶら ごまあぶら ごま	611 21.5 16.5 2.7
5	水	○	チキンライス	恋するぶたバーベキューソースがけ かいそうサラダ たびするおまめかりかりこんぶおまめ さん北海道	とりにく　ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かいそう こんぶちゃ	にんじん	たまねぎ コーン しょうが れもん りんご　キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ きびさとう さとう でんぷん	バター サラダあぶら なたねあぶら	674 27.8 24.0 2.6
6	木	○	サフランライス	えびクリームソース フレンチサラダ フルーツジュレ	とりにく えび ハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ キャベツ きゅうり みかん おうとう パイン	こめ こむぎこ きびさとう かくてるぜりー	バター サラダあぶら	659 22.1 20.6 2.1
7	金	○	ごはん	ぶたにくのねぎしおいため えのきのみそしる てづくりブルベリーチーズケーキ	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ たまご	ぎゅうにゅう クリームチーズ ヨーグルト	にんじん こまつな	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ　もやし れもん　だいこん えのきだけ ブルーベリー	こめ でんぷん グラニューとう こむぎこ	サラダあぶら ごま なまクリーム	690 24.6 23.9 2.0
11	火	○	ごはん	チンジャオロースー てづくりえびワンタンスープ スィートポテト	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう たら　わかめ	ピーマン にんじん	しょうが　にんにく たけのこ　たまねぎ ながねぎ　たけのこ しいたけ	こめ きびさとう でんぷん こむぎこ さつまいも グラニューとう	サラダあぶら バター	638 22.0 15.5 1.7
12	水	○	むぎごはん	さんまのつつに たくあんあえ さわにわん	さんま ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ながねぎ しょうが キャベツ きゅうり たくあん　ごぼう えのきだけ	こめ おおむぎ きびさとう はるさめ	ごま	674 24.7 21.8 2.8
13	木	○	うどん	にくうどんじる いかべったん なめたけあえ かたぬきチーズ	ぶたにく なると あぶらあげ たまご　いか かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり きざみのり チーズ	にんじん こまつな	しいたけ ながねぎ　コーン キャベツ しょうが なめたけ	うどん きびさとう こむぎこ やまといも	なたねあぶら サラダあぶら	587 23.8 19.3 2.8
14	金	○	ドライカレー	じゃがいものハニーサラダ パスタスープ シャインマスカット2こ	ぶたにく ぎゅうにく とりにく	ヨーグルト ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん	しょうが　にんにく たまねぎ　セロリ キャベツ　きゅうり しめじ　ぶどう	こめ こむぎこ じゃがいも はちみつ マカロニ	バター なまクリーム サラダあぶら なたねあぶら	605 19.2 17.4 2.2
17	月	○	いもごはん	ごもくおまめさんのピザ かきたまじる オレンジ	だいず　ちくわ たまご　とうふ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	にんじん	しいたけ　ごぼう はくさい　ながねぎ しいたけ　オレンジ	こめ　さつまいも だいず ちくわぶ こんにゃく きびさとう ぎょうざのかわ でんぷん	ごま	601 20.8 15.3 2.0
18	火	○	ツイストパン	まんまるたまごのキッシュ フレンチサラダ クリームシチュー なりた円城寺さんのブルーベリージャム	ウインナー たまご　ハム とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり コーン　たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ブルーベリー　レモン	パン さとう じゃがいも こむぎこ	なまクリーム サラダあぶら バター	686 29.4 32.0 2.7
19	水	○	たかなチャーハン	はるまき ちゅうかスープ かじゅうグミ	ベーコン ぶたにく なると とりにく	ぎゅうにゅう	たかな にら にんじん チンゲンサイ	にんにく　たけのこ しいたけ　ながねぎ しょうが	こめ きびさとう でんぷん はるまきのかわ こむぎこ　グミ	ごまあぶら ごま なたねあぶら	617 20.3 21.0 2.6
20	木	○	バターロール	さけとブロッコリーのグラタン キャベツとベーコンのスープ かき	さけ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ　キャベツ セロリ　ながねぎ　かき	パン こむぎこ パンこ	サラダあぶら バター	576 24.6 26.9 2.7
21	金	○	むぎごはん	ほたていりにくしゅうまい コールスローサラダ はるさめスープ のりのつくだに	ぶたにく ほたてがい　ハム とりにく	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん チンゲンサイ	しいたけ たまねぎ　しょうが キャベツ きゅうり コーン　ながねぎ	こめ おおむぎ　でんぷん しゅうまいのかわ きびさとう	ごまあぶら ごま	610 20.9 16.8 1.8
24	月	○	えびピラフ	みさとまる ブロッコリーサラダ コンソメスープ	えび かつおぶし ささみ　とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン ブロッコリー パセリ	たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　ながねぎ コーン　きゅうり キャベツ　セロリ	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう	バター なたねあぶら サラダあぶら ごまあぶら	632 23.0 14.5 3.0
25	火	○	さんかく アーモンドトースト	きんにくのもとをつくるシチュー フレンチサラダ	とうにゅう とりにく たまご ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ながねぎ キャベツ きゅうり コーン	パン さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ きびさとう	アーモンド バター サラダあぶら	619 21.7 28.7 2.6
26	水	○	むぎごはん	みさとやきチキンナゲット こぶくろケチャップ こんにゃくサラダ ポークカレー	とりにく だいず たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく きゅうり キャベツ　しょうが たまねぎ　セロリ	こめ おおむぎ きびさとう こむぎこ	なたねあぶら サラダあぶら	700 24.9 25.7 2.8
27	木	○	うどん	ソーキそばのつゆ こんぶサラダ サーターアンダギー	ぶたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	はねぎ しょうが きゅうり もやし	うどん きびさとう くろざとう こむぎこ	サラダあぶら なたねあぶら	587 18.4 18.6 2.6
28	金	○	ごはん	さわらゆうあんやき あおのりポテト きのこけんちんじる	さわら とりにく　とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	ゆず　だいこん ごぼう しいたけ えのきたけ なめこ ながねぎ	こめ じゃがいも さといも	なたねあぶら ごまあぶら	640 24.2 17.3 1.9
31	月	○	ふとまきずし	ほうとうじる みさといきなりむしパン	オムライス ぶたにく なると みそ あずき　たまご	のり ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	のざわな しょうが だいこん しいたけ ながねぎ	こめ きびさとう ほうとう むしパンＭＩＸ さつまいも	サラダあぶら	576 17.5 12.8 2.3

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

学校給食摂取基準（基準）		月平均
熱量：	650kcal	634
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	22.8
脂質：	18.1g(範囲14.4～21.7g)	21.3
食塩相当量：	2.0g以下	2.4

目の健康にビタミンAを！

10月10日は目の愛護デーです。目の健康にかかわる栄養素にビタミンAがあります。意識してとりたい栄養素のひとつです。

10月の7日に目の健康によい成田産のブルベリーを使用してチーズケーキをつくります。
おたのしみに！